



SPORT SOHASIDA YOSH DZYUDochILARNING O'RNI

Davronov Farmon Mardon o'g'li*Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
yo'nalishi 2-kurs magistranti*

Annotatsiya: *Dzyudo sport turi nafaqat jismoniy tarbiya, balki ma'naviy-axloqiy rivojlanishning ham muhim qismi hisoblanadi. Yosh dzyudochilar sportning bu turida faoliyat yuritish orqali nafaqat o'z sog'ligini mustahkamlaydi, balki hayotdagi muhim fazilatlar — intizom, sabr-toqat, mardlik va o'z-o'zini boshqarish kabi xislatlarni egallaydi. Yosh avlod vakillari uchun dzyudo sporti jismoniy tarbiya vositasi bo'lish bilan birga, ularning shaxs sifatida shakllanishida ham katta ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *dzyudo, sport, jismoniy tarbiya, intizom, mashg'ulotlar, muhit, tarbiya, muvozanat.*

Dzyudo sportining yoshlar o'rtasida keng tarqalishi ularning sog'lom turmush tarzini qabul qilishiga yordam beradi. Yosh dzyudochilar muntazam mashg'ulotlar orqali o'zlarining jismoniy holatini yaxshilaydi, mushaklar va suyak tizimini mustahkamlaydi. Bu esa ularning kundalik hayotda faol bo'lishiga, kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatining oshishiga olib keladi. Shuningdek, dzyudo mashg'ulotlari yoshlarning muvozanat, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Yosh dzyudochilar uchun sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tarbiya, balki ijtimoiy muhitda o'zini namoyon etish, do'stlar orttirish imkoniyatidir. Dzyudo sporti yoshlarni hurmat, adolat, sabr-toqat va o'zaro yordamga o'rgatadi. Mashg'ulotlar davomida ular raqibga nisbatan hurmatni saqlashni, jamoada ishlashni o'rganadi. Bu fazilatlar yoshlarni jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxslar bo'lishga tayyorlaydi.[1]

Dzyudo sportida qatnashish yoshlarning shaxsiy intizom va iroda kuchini oshiradi. Har bir mashg'ulot va musobaqa qat'iyatlilikni, mehnatsevarlikni talab



qiladi. Yosh dzyudochilar o'z maqsadlariga erishish uchun doimiy ravishda harakat qilishni o'rganadi, bu esa ularning hayotdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Intizom yoshlarni noto'g'ri odatlardan uzoqlashtiradi, vaqtni samarali boshqarishga o'rgatadi, hayotda tartib-intizomga rioya qilishga undaydi. Dzyudo sporti yoshlarning ma'naviy-axloqiy rivojlanishida ham katta ahamiyatga ega. Yosh dzyudochilar o'z-o'zini boshqarish, sabr-toqat va mardlik kabi fazilatlarni egallaydi, bu esa ularni jamiyatda hurmatga sazovor shaxsga aylantiradi. Shuningdek, dzyudo sporti yoshlarni stress va qiyinchiliklarga bardosh berishga o'rgatadi, bu esa ularning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Ular sport orqali o'zlarini ifoda etishni, qiyinchiliklarga qarshi turishni o'rganadi, bu esa hayotda muvaffaqiyat qozonishlariga yordam beradi.[2]

Yosh dzyudochilar o'rtasida do'stlik va hamjihatlik rishtalari mustahkamlanadi. Ular bir-birini qo'llab-quvvatlash, yutuqlarni birgalikda nishonlash va mag'lubiyatlardan saboq olish orqali ijobiy ijtimoiy muhit yaratadilar. Bu esa ularning o'zaro hurmat va do'stlik rishtalarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, dzyudo sporti yoshlarning jamoaviy ruhini kuchaytiradi, ularni bir maqsad yo'lida birlashtiradi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Yosh dzyudochilar sportdagi muvaffaqiyatlari orqali nafaqat o'z shaxsiy hayotlarini yaxshilaydi, balki mamlakat sportining rivojiga ham hissa qo'shadi. Yoshlar orasida dzyudo sportini rivojlantirish kelajakdagi sportchilarni tayyorlashga, milliy sport salohiyatini oshirishga yordam beradi. Ular milliy g'urur va sport madaniyatining shakllanishida muhim o'rin tutadi, yosh avlodni sog'lom va faol hayotga chorlaydi. Yosh dzyudochilarning tarbiyasi va rivojlanishi uchun ularni qo'llab-quvvatlash muhimdir. Ota-onalar, murabbiylar va jamiyatning barcha qatlamlari yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirishi, ularni to'g'ri yo'naltirishi va zarur sharoitlarni yaratishi zarur. Yosh dzyudochilarning muvaffaqiyatlari uchun sifatli tayyorgarlik, zamonaviy infratuzilma va malakali murabbiylar juda muhimdir. Shu bois, yosh sportchilarni qo'llab-quvvatlash va ularning rivojlanishiga e'tibor qaratish sport sohasining barqaror taraqqiyoti uchun zarurdir.[3]



Yosh dzyudochilarning sportga bo'lgan muhabbati va intilishi ularning hayotdagi muvaffaqiyatlariga asos bo'ladi. Dzyudo sporti ularni faqat jismoniy jihatdan mustahkamlab qolmay, balki shaxs sifatida tarbiyalaydi, ularga hayotda to'g'ri yo'lni ko'rsatadi. Yoshlar sport orqali o'z maqsadlarini belgilaydi, qiyinchiliklarga dosh berishni o'rganadi va jamiyatda faol, mas'uliyatli shaxslar sifatida shakllanadi.

Yosh dzyudochilarni qo'llab-quvvatlash ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlaydi. Dzyudo kabi murakkab sportda muvaffaqiyatga erishish uchun doimiy mashg'ulotlar, sabr-toqat, intizom va malaka zarur. Yoshlarni rag'batlantirish va zarur sharoitlar yaratish ularning qobiliyatlarini to'la namoyon etishiga yordam beradi.[4]

Qo'llab-quvvatlash yosh dzyudochilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sportdagi yutuqlar ularning o'z-o'zini qadrlashini kuchaytiradi, ularni yanada ko'proq mehnat qilishga undaydi. Murabbiylar, ota-onalar va jamiyat tomonidan berilgan e'tibor yoshlarning motivatsiyasini oshiradi, qiyinchiliklarga bardosh berishga tayyorlaydi. Yosh dzyudochilarni qo'llab-quvvatlash milliy sport salohiyatining rivojlanishiga xizmat qiladi. Ularning yutuqlari mamlakatning xalqaro maydondagi obro'sini oshiradi, milliy g'urur va sport madaniyatini mustahkamlaydi. Kelajakda ular yetuk sportchilar, murabbiylar va sport sohasining boshqa mutaxassislari bo'lib yetishadi. Qo'llab-quvvatlash yoshlarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantiradi. Sport bilan shug'ullanish zararli odatlardan uzoqlashtiradi, jismonan sog'lom va ruhiy barqaror bo'lishlariga yordam beradi. Bu ularning ijtimoiy hayotda faol va foydali shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi. Shuningdek, qo'llab-quvvatlash yoshlarning ta'lim va tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport vaqtni samarali boshqarishga, maqsad sari intilishga o'rgatadi, bu fazilatlar hayotning boshqa sohalarida ham muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi. Umuman olganda, yosh dzyudochilarni qo'llab-quvvatlash ularning shaxs sifatida rivojlanishi, sportdagi muvaffaqiyatlari va kelajakdagi hayotdagi o'rinlarini mustahkamlash uchun zarurdir. Bu nafaqat individual sportchining, balki butun jamiyat va mamlakat sportining rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.[5]

**Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, yosh dzyudochilar sport sohasida nafaqat jismoniy rivojlanishning, balki ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishning ham muhim omilidir. Ular sport orqali sog'lom turmush tarzini qabul qiladi, shaxsiy intizom va iroda kuchini oshiradi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi hamda jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxslar sifatida shakllanadi. Shu bois, yosh dzyudochilarni qo'llab-quvvatlash va ularning rivojlanishiga e'tibor qaratish sport sohasining barqaror taraqqiyoti uchun zarurdir. Yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishi va muvaffaqiyatlari kelajak uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi, mamlakatimiz sport salohiyatini yanada yuksaltiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ashurov, "Yosh dzyudochilarning sport natijalarini oshirish omillari", Toshkent: Sport nashriyoti, 2017.
2. Abdullaev Sh., "Dzyudo bo'yicha yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik metodlari", Toshkent: Jismoniy tarbiya va sport nashriyoti, 2018.
3. Islomov M., "Yosh dzyudochilarda texnika va taktikani rivojlantirish", Toshkent: Sport va sog'lom turmush nashriyoti, 2019.
4. To'raev A., "Sport psixologiyasi va yosh dzyudochilar", Toshkent: Psixologiya nashriyoti, 2016.
5. Qodirov Z., "Dzyudo sportining yoshlar o'rtasida tarqalishi va rivojlanishi", Toshkent: Yoshlar nashriyoti, 2017.
6. Rustamov B., "Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlik va reabilitatsiya", Toshkent: Reabilitatsiya va sport nashriyoti, 2018.
7. Normatov S., "Yosh dzyudochilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni", Toshkent: Sport metodikasi nashriyoti, 2019.